

## اهمیت تغذیه شیرخوار با شیرمادر :

تغذیه با شیرمادر بهترین شروع زندگی را برای نوزادان در تمام مناطق مختلف دنیا فراهم می کند . تغذیه ی با شیرمادر بطور قطع، استاندارد طلایی برای تغذیه ی کلیه شیرخواران می باشد. طلا یک شئی گرانبهاست و در بسیاری از فرهنگ ها با ارزش است و حفاظت می شود . شما چه احساسی پیدا می کنید اگر شخصی بجای طلا به شما فلزی بی ارزش مثل برنج بدهد ؟ همین اتفاق ، زمانی رخ می دهد که به جای شیرمادر ، شیرمصنوعی به شیرخوار داده می شود . حتی در مواقعی که مجبور به استفاده از شیری به غیر از شیرمادر هستیم بهترین جایگزین شیر دایه می باشد.

حتی در کشورهای پیشرفته ، عدم تغذیه با شیرمادر بقا و سلامت کودکان را به خطر می اندازد . تغذیه با شیر خشک با میزان بالاتر مرگ نوزادان همراه است . شروع زودرس و به موقع و انحصاری تغذیه با شیرمادر ( تغذیه انحصاری به معنای مصرف شیرمادر به تنهایی به همراه قطره ویتامین) می تواند جان بیش از ۱/۵ میلیون نوزاد را حفظ نماید . همچنین تغذیه کودکان با شیرمادر باعث تکامل طبیعی و افزایش ضریب هوشی آنها می شود .

در تمام منابع اسلامی همچون قرآن کریم که به عنوان مهم ترین و اساسی ترین منبع و در حقیقت قانون اساسی اسلام است ، نکات مهمی در مورد تغذیه با شیر مادر و آثار و احکام آن وجود دارد . در روایات اسلامی ما حد مطلوب و کامل شیردادن به کودک با استناد به آیه ۲۳۳ سوره ی مبارکه بقره ۲۴ ماه ذکر شده است .

سال ها است که نقش اساسی تغذیه با شیر مادر در رشد و سلامت کودکان و مادران شناخته شده است. شیر مادر از لحظه ی تولد تا پایان ماه ششم زندگی، نیازهای غذایی شیرخوار را که برای رشد طبیعی او لازم است، تامین می کند. چربی و پروتئین شیر مادر، بهتر از سایر شیرها، هضم و جذب می شود، به همین دلیل دل دردهای قولنجی، استفراغ و حساسیت نسبت به پروتئین در شیر خوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر دیده می شود.

ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیرخوار در سنین مختلف تغییر پیدا می کند، چربی شیر مادر در اوایل دوران شیردهی و در شروع هر وعده ی شیر کمتر است و سپس میزان آن به تدریج اضافه می شود. به علت وجود آب کافی در شیر مادر، به ویژه ابتدای شیر، تشنگی شیرخوار برطرف می شود و نیازی به دادن آب یا آب قند در شش ماه اول و قبل از شروع غذای کمکی حتی در مناطق بسیار گرم و خشک نیست. در این مناطق، به جای دادن آب می توان وعده های شیردهی را افزایش داد. شیر مادر پاکیزه، دارای درجه حرارت مناسب و عاری از آلودگی میکروبی است. شیر مادر ارزان و همیشه قابل دسترس

است. رابطه‌ی عاطفی بین مادر و شیرخوار در طی زمان شیردهی، تاثیر به‌سزایی در افزایش قابلیت‌های ذهنی و جسمی و روحی کلیه‌ی شیرخواران دارد.

در بلایای طبیعی نظیر زلزله، بهترین منبع غذایی کودک، شیر مادر است. بهره‌ی هوشی شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند بالاتر از شیرخوارانی است که با شیر مصنوعی (شیر خشک) تغذیه می‌شوند. کاهش عفونت‌های گوارشی به‌ویژه اسهال و استفراغ، عفونت‌های تنفسی، کاهش عفونت‌های ویروسی و باکتریال و قارچی به‌علت عوامل اختصاصی و غیر اختصاصی شیر مادر، رشد و تکامل مغزی، افزایش هوش، سلامت جسمی و روحی مادر و کاهش کانسر رحم، برخی از مهم‌ترین مزایای شیر مادر می‌باشد.

### آیا شیر مادر برای رشد کودک کافی است و چگونه می‌توان فهمید شیر مادر کافی است یا خیر؟

شیر مادر از لحاظ تغذیه‌ای برای شیر خوار یک غذای کامل است و تمام مواد مغذی مورد نیاز کودکان را به‌میزان مناسب برای ایشان فراهم مینماید.

اندازه‌گیری رشد، یکی از بهترین نشانه‌های پی‌بردن به کفایت شیر مادر است. از راه وزن کردن منظم کودک و رسم منحنی رشد او به وضعیت رشد کودک پی می‌بریم. اگر منحنی رشد شیر خوار بالا رونده باشد و اضافه وزن کودک کافی باشد؛ نشانگر کافی بودن شیر مادر است. همیشه گریه‌ی زیاد شیر خوار دلیل عدم کفایت شیر مادر نیست زیرا ممکن است علت آن خیس بودن کهنه، احساس سرد یا گرم بودن، بیماری کودک، قولنج و غیره باشد.

زود به زود شیر خوردن شیر هم همواره دلیل عدم کفایت شیر نیست چرا که شیر مادر آسان هضم می‌باشد و راحت جذب می‌شود لذا شیر خوار زود به زود احساس گرسنگی می‌کند. مقدار شیر روزهای اول تولد هرچند کم است اما همین مقدار کم برای نوزاد کافی و ضروری است.

### منظور از تغذیه‌ی انحصاری با شیر مادر چه می‌باشد؟

شیر خوار در شش ماهه‌ی اول زندگی، به هیچ چیز جز شیر مادر نیازی ندارد. یعنی شیر مادر نیاز شیر خوار به آب، قند و مواد مغذی برای رشد را تامین می‌کند. لذا فقط شیر مادر در این زمان برای شیر خوار کافی می‌باشد که این را تغذیه‌ی انحصاری با شیر مادر می‌گویند. دادن دارو در صورت لزوم (با تجویز پزشک) و قطره‌های مولتی‌ویتامین یا مواد معدنی و تغذیه با شیردوشیده شده اشکالی ندارد.

## آغوز چیست و چرا تغذیه ی نوزاد با آغوز تاکید می شود؟

شیری که در دو سه روز اول پس از زایمان تولید می شود، آغوز یا ماک یا کلوستروم نامیده می شود که غلیظ و زرد رنگ و یا به رنگ روشن و سرشار از مواد ایمنی بخش است و نوزاد را در برابر عفونت ها محافظت می کند. به حدی که آن را اولین واکسن نوزاد می نامند.

## تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر و مدت هر وعده شیردهی چقدر می باشد؟

دفعات تغذیه با شیر مادر باید به طور مکرر و برحسب تقاضای شیر خوار انجام شود. مدت تغذیه ی شیر خوار در هر وعده نباید محدود شود زیرا شیرخوار شیر کافی دریافت نخواهد کرد و تولید شیر مادر نیز کاهش خواهد یافت.

مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر برحسب میل و تقاضای شیرخوار در شبانه روز است و از بروز مشکلاتی نظیر احتقان جلوگیری می کند.

در صورت جدایی مادر و شیرخوار به هر علتی و عدم امکان تغذیه مستقیم ، شیر باید دوشیده و به کمک فنجان و یا قاشق به شیر خوار داده شود تا هم شیرخوار از شیر مادر محروم نشود و هم تولید شیر مختل نگردد.

## علائم کفایت شیر مادر چیست؟

بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر، وزن کردن دوره ای شیر خوار و رسم منحنی رشد او روی کارت رشد است. در ۲ ماه اول زندگی، شیرخوار افزایش وزنی حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم در هفته دارد. اگر منحنی رشد شیر خوار، بالا رونده باشد و اضافه وزن کودک کافی باشد؛ نشانگر کافی بودن شیر مادر است.

## راههای افزایش شیر مادر و تداوم شیر دهی چیست؟

مکیدن مکرر شیرخوار به تداوم شیردهی کمک شایانی می کند. همچنین هم اتاقی مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد، اعتماد به نفس مادر و اطمینان خاطر مادر که می تواند شیر دهی موفق داشته باشد، داشتن تغذیه ی مناسب و عدم رژیم لاغری در این دوران، باعث افزایش تداوم شیر دهی می شود.

## خطرات استفاده از شیر مصنوعی چیست:

افزایش ابتلا به بیماری های تنفسی و گوارشی(اسهال و استفراغ و دل درد های قولنجی)، عفونت گوش، عفونت ادراری، مننژیت، اگزما، آسم و غیره از خطرات استفاده از شیر مصنوعی است. همچنین شیر خوار از فواید عاطفی تغذیه با شیر مادر و امنیت روانی ناشی از آن در دوران بلوغ محروم می شود و این امر به تکامل روانی واجتماعی کودک در آینده اثر می کند. شیر مصنوعی زود فاسد می شود، و سبب کاهش ضریب هوشی در شیرخواران می شود.

همچنین چاقی ناشی از مصرف شیر مصنوعی، زمینه ساز بیماری های قلبی و عروقی ، مفصلی و دیابت در بزرگسالی است. افزایش خطر ابتلا به کم خونی ، سرطان پستان و تخمدان در مادر از دیگر خطرات است . همچنین از لحاظ اقتصادی این شیر مقرون به صرفه نیست.

## آیا استفاده از گول زنک و بطری برای کودکان خطرناک است؟

تداخل در گرفتن پستان مادر و سردر گمی شیرخوار در مکیدن و امتناع از گرفتن پستان و در نتیجه کاهش تولید شیر و در نهایت قطع شیر مادر از مهم ترین خطرات استفاده از گول زنک و بطری است.

همچنین افزایش خطر عفونت گوش میانی، تب و کولیک(دل درد)، اسهال و استفراغ، افزایش برفک دهان و پوسیدگی دندان، تداخل در رشد طبیعی فک و دهان و رشد دندانی نامناسب و جفت نشدن دندان ها، وزن گیری ناکافی، احتمال جدا شدن لاستیک گول زنک و خفگی و پیدایش آلرژی به لاستیک آن، افزایش احتمال حاملگی زودرس به دلیل کم شدن میل شیر خوار به مکیدن پستان از دیگر خطرات است.

## آیا استرس بر شیر مادر تاثیری دارد؟

استرس به تنهایی باعث کاهش تولید شیر نمی شود ولی ممکن است محیط نامناسبی را برای شیردهی ایجاد کند. مسائل روحی مادر و آمادگی کامل مادر برای شیردادن به نوزاد بسیار مهم است. اولین تماس پوستی مادر و نوزاد اهمیت زیادی دارد. نداشتن اضطراب و استرس برای مادری که شیر می دهد خیلی مهم است. مادر باید آرامش روحی داشته باشد تا بتواند به شیردهی نوزاد خود ادامه دهد. اکثریت مادران، توانایی شیردادن به نوزاد را دارند. در این میان مسائل روحی و به خصوص حمایت پدر خانواده اهمیت زیادی دارد. اگر فردی بعد از زایمان به افسردگی مبتلا شود باید حتما به پزشک متخصص مراجعه کند. بر اساس شدت بیماری، درمان های خاص صورت می گیرد.